

POSotief

Jaargang 16 nummer 5 2026





Meint Veningastraat 121
9601 KE Hoogezand

Postbus 31
9600 AA Hoogezand

☎ 0598- 39 98 80
💻 veldkampnotarissen.nl

Bericht van de voorzitter

Op het moment dat ik dit schrijf is het hitteplan weer in werking getreden. Naar ik hoop, als u dit leest, zijn de temperaturen weer “normaal” Nederlands. Over het onderwerp klimaatverandering wordt heel veel gesproken en zeker de laatste weken. Waar mogelijk kunnen wij als mensen van enige betekenis zijn met bijvoorbeeld het zo goed mogelijk scheiden van ons afval, zoals plastic, groente-fruit-afval en papier om zo het klimaat een beetje beheersbaar te houden.



Wij, als bestuur van de POSO, gaan volop bezig met het terugkijken naar de activiteiten van het afgelopen zomerseizoen. Wat was er goed aan het vissen, fietsen, scootmobieltochten, enz. en moeten wij voor de komende jaren onze activiteiten aanpassen aan het warmer worden van het weer door de klimaatverandering. Zijn er bijvoorbeeld andere activiteiten denkbaar voor onze 55+ ers. Mocht u leuke ideeën hebben meldt ze gerust bij:

voorzitter@poso-middengroningen.nl Doen!

Via de vele deelnemers aan onze zomeractiviteiten hebben wij positieve reacties ontvangen. Heel veel foto's hebben ons bereikt, waarvoor dank. Het blijkt telkens weer dat veel deelnemers uit hun dagelijks isolement worden gehaald. Zij ontmoeten andere deelnemers en bouwen door de onderlinge gesprekken hun netwerk op of breiden dit uit.

Dat geldt niet alleen voor de deelnemers, maar zeker ook voor ons bestuur.

Wij zijn betrokken bij het Platform Ouderen Midden-Groningen en via hen bij het OGGZ en de GGZ en de gemeente Midden-Groningen.

Meint Dekker



Alzheimer Café Hoogezand biedt steun, informatie en ontmoeting

Het Alzheimer Café Hoogezand organiseert ook dit jaar weer een reeks interessante bijeenkomsten voor mensen met dementie, hun mantelzorgers, familieleden en andere belangstellenden. In een ontspannen en gastvrije sfeer worden onderwerpen besproken die te maken hebben met leven met dementie. Bezoekers kunnen niet alleen luisteren naar deskundigen, maar ook ervaringen delen en vragen stellen.

Na de zomer, op **16 september**, vertelt specialist ouderengeneeskunde **Chieljan van Heereveld** hoe artsen vaststellen of er sprake is van dementie en welke onderzoeken daarbij komen kijken.

Op **21 oktober** geeft een psycholoog van ZINN praktische adviezen over het omgaan met gedragsveranderingen die kunnen optreden bij dementie. Een onderwerp dat voor veel mantelzorgers herkenbaar zal zijn.

De serie wordt op **18 november** afgesloten door instroomcoördinatoren **Amber Helder** en **Ellen van Agthoven**, die uitleg geven over de mogelijkheden voor opname in een zorginstelling en welke stappen daarbij horen.

Het Alzheimer Café biedt niet alleen waardevolle informatie, maar vooral ook herkenning en ontmoeting. Iedereen die te maken heeft met dementie of meer over het onderwerp wil weten, is van harte welkom.

Locatie: De Burcht, Hoogezand

Tijd: vanaf 19.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Toegang: gratis, aanmelden is niet nodig.

Samen praten, luisteren en ervaringen delen maakt dat niemand er alleen voor hoeft te staan. Het Alzheimer Café is er voor iedereen die betrokken is bij dementie.



The flyer for Alzheimer Café Hoogezand features a purple header with the logo and the title 'Ontmoeten, informeren, ervaringen delen Samen sta je er niet alleen voor!'. Below the header, a photograph shows a group of people sitting at a table with a cup of coffee and a vase of purple flowers. The main text describes the purpose of the café: 'Het Alzheimer Café Hoogezand is de plek voor mensen met dementie, hun mantelzorgers, familieleden en andere belangstellenden. Iedere bijeenkomst staat een actueel onderwerp centraal. Deskundigen geven informatie en er is voldoende ruimte voor vragen en gesprekken.' A central column lists three events: 16 SEPTEMBER with Chieljan van Heereveld, 21 OKTOBER with a psychologist from ZINN, and 18 NOVEMBER with Amber Helder and Ellen van Agthoven. Each event is accompanied by a small icon (magnifying glass, head with speech bubble, and house with heart). At the bottom, there is a section with icons for location (De Burcht, Hoogezand), time (19.30 start, 19.00 inloop), and access (free, no registration). The flyer also includes a quote from a participant: 'Of ik nu zelf met dementie te maken heb, een vertel van zorg of anderszins wil weten, welkom en harte welkom!' and a closing statement 'We zien u graag!' with a heart icon. The footer mentions 'Het Alzheimer Café is een initiatief van de Alzheimer Nederland afdeling Midden-Groningen' and the Alzheimer Nederland logo.

Veel fietsers in Rougwold

Op 28 juli was de tweede fietstocht in het kader van de zomeractiviteiten van POSO.

De start was vanaf 13.30 uur op het plein voor het Huis van Bestuur en Cultuur, iedereen kreeg een uitgeprinte route mee die langs knooppunten gaat, dus het was erg goed te vinden. Het papiertje met de knooppunten werd op het stuur geplakt en daarna ging iedereen in een goede stemming op pad. Ook dit keer waren er weer nieuwe deelnemers bij en die werden gelijk opgevangen in de groep.

Het was prachtig weer dus het belooft een geslaagde middag te worden.

De route ging grotendeels langs het Rougwold wat sommigen achteraf wel jammer vonden, maar anders zou er een flink aantal kilometers bij komen en de afspraak is dat de tocht $\pm$ 30 km lang is.

In totaal waren we met 25 personen, die op het terras van de Fraeylemaborg genoten van naar eigen keus wat drinken en natuurlijk lekkere taart ! Bij het afscheid zei men “wanneer gaan we weer” ?



Uw mogelijkheden staan centraal, wij geloven in de kracht van mensen zelf!

zaVie is dé belangenbehartiger van, door en voor iedereen die in de provincie Groningen zorg, aandacht en ondersteuning nodig heeft: mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking (en/of verslavingsproblematiek), chronisch zieken, senioren en hun familieleden/mantelzorgers. Wij willen voor hen een betere maatschappelijke positie en kwaliteit van leven.

Ons doel

Een samenleving waarin:

- ♥ iedereen de zorg en ondersteuning krijgt die nodig is;
- ♥ iedereen ertoe doet en gelijkwaardig mee kan doen;
- ♥ ieders talent wordt gezien, gehoord en ingezet.

Onze activiteiten

- ♥ Voorlichting: we organiseren bijeenkomsten over diverse onderwerpen zoals stigma en toegankelijkheid.
- ♥ Signalering: wij luisteren naar ervaringen, signaleren knelpunten en gaan op zoek naar oplossingen.
- ♥ Netwerkvorming: we werken aan een netwerk met én voor de achterban.

Doe mee!

Vrijwilligers doen het werk bij zaVie, zij maken het verschil! Zij kunnen bij ons hun eigen kracht (her)ontdekken, zichzelf ontwikkelen, ervaringen delen, deze bundelen en inzetten voor betere zorg en ondersteuning in onze provincie. Wilt u hier ook aan bijdragen? Bel of mail ons. U bent van harte welkom!



Contactgegevens

Leonard Sprengerlaan 13
4e verdieping
050 5713999
Bgg 06 174 174 58
[Www.zavie.nl](http://www.zavie.nl)
info@zavie.nl

Hoe krijgt u weer grip op uw leven?

Of
zoekt u
hulp voor
iemand
anders?

Wij helpen bij

**Curatele
Bewindvoering
Mentorschap**



**WEER GRIP
OP JOUW
LEVEN**



Wij denken graag met u mee

Meer informatie op onze website www.masis.nl of maak
direct een afspraak via 0598 382 366 / info@masis.nl



■ Hotel Restaurant



"Al het fijne onder één dak"



Overnachten ♦ Vergaderen

Lunchen ♦ Dineren ♦ Borrelen Feesten ♦ Bruiloften en
meer..

www.hotelfaber.nl

Volg ons ook op je mobiele telefoon!

Regio TV

www.rtvmiddengroningen.nl

Ziggo 47 ■ KPN 1464



Download nu onze app in de Play of App Store!

Plaatselijk Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties

**Stichting
POSO**



POSOTief

Vervolg op succesvolle podcast 'Verdwaald in je hoofd' over leven met dementie

Na een positief ontvangen eerste seizoen krijgt de podcast Verdwaald in je hoofd een vervolg. Met persoonlijke verhalen en diepgaande gesprekken willen initiatiefnemers Jacob Dekkema, Dorothee Hopma en Natasha Chistyakova ondersteuning en herkenning bieden aan iedereen die direct of indirect met dementie te maken heeft. Het project, dat ruim een jaar geleden begon, sloeg direct aan: de presentatie van de eerste reeks van zes afleveringen trok ruim zestig bezoekers. Inmiddels is de eerste aflevering van het tweede seizoen al opgenomen.

Meer verdieping en maatschappelijke betrokkenheid.

In de nieuwe serie zoeken de makers nog meer de diepte op. De komende afleveringen belichten onder meer:

- * Persoonlijke verhalen: de ervaringen van een echtpaar dat leeft met dementie.
- * Diversiteit: hoe dementie wordt beleefd binnen verschillende culturele achtergronden.
- * Medische inzichten: de rol en ervaringen van huisartsen.
- * Participatie: hoe mensen zo lang mogelijk actief kunnen blijven meedoen in de samenleving.

De reeks sluit aan bij het thema van de komende Wereld Alzheimer Dag: 'Ik blijf meedoen'. "Het gaat ons om meer begrip", lichten de initiatiefnemers toe. "We willen mensen handvatten geven, zodat ze weten hoe ze het beste kunnen reageren op iemand met dementie."

De tweede serie van Verdwaald in je hoofd wordt op 26 september gelanceerd.



Margot neemt afscheid

Met mijn vrijwilligerswerk bij de POSO ben ik onlangs gestopt. Tijd om toch maar even terug te kijken.

Met John is het eigenlijk begonnen, meer dan 10 jaar geleden. Hij vond het heel fijn om bezig te zijn met de vormgeving van het ledenblad en ik was toen meer bezig met de tekst en soms met fietstochten en scootmobieltochten. Sinds zijn overlijden in november 2021 was mijn focus meer op het redigeren van tekst voor het ledenblad. Ik heb het erg naar mijn zin gehad bij de POSO. Het is voor mij nu tijd voor een volgende stap, bezig met werk(zoeken) en een nieuwe liefde. Ik bedank de POSO-contacten voor de leuke samenwerking en wens een ieder geluk en gezondheid.

Lieve groet, Margot



In Balans: gratis valpreventietraining in Midden-Groningen

Elke vier minuten belandt in Nederland een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val. Een zorgwekkend cijfer en voor de gemeente Midden-Groningen reden om extra aandacht te besteden aan het voorkomen van valincidenten. Verschillende fysiotherapeuten bieden daarom, in samenwerking met de gemeente Midden-Groningen, het valpreventieprogramma **In Balans** aan. Dit landelijk erkende programma is speciaal ontwikkeld voor zelfstandig wonende ouderen die zich onzeker voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen of al eens een val hebben meegemaakt.

Tijdens de training werken deelnemers aan hun balans, spierkracht en mobiliteit. Onderzoek naar het programma laat zien dat deelnemers na afloop steviger op hun benen staan en dat de kans om te vallen afneemt. Het programma duurt ongeveer dertien weken. De eerste drie weken bestaan uit kennismaking, uitleg en verschillende testen op het gebied van bewegen en balans. Daarna volgen tien weken waarin twee keer per week in een kleine groep wordt getraind onder begeleiding van een fysiotherapeut.

De oefeningen bestaan onder andere uit balanstraining, krachtoefeningen en elementen uit Tai Chi. Daarnaast krijgen deelnemers praktische adviezen om mogelijke valrisico's in en rond het huis te herkennen en waar mogelijk te verminderen.

Dankzij de samenwerking met de gemeente Midden-Groningen is deelname aan **In Balans volledig gratis**. Voor ouderen die graag zekerder willen bewegen en langer zelfstandig en actief willen blijven, kan de training een mooie stap zijn.

In Kolham is de
valpreventietraining een
succes. Er zijn twee
bijeenkomsten per week

Valpreventie

GRATIS intake & valpreventie programma

Kom langs of bel ons voor een afspraak
Neem ook uw burens, een kennis of partner
mee!

Valpreventie programma:

Trainen voor betere spierkracht, bewustzijn, coördinatie en balans
1 keer per week, 1 uur, 12 weken lang in groepsverband met 6
personen



Erasmusweg 139, 9602 AD, Hoogezand



0598 - 397452



info@vankasteel.nl



www.vankasteel.nl



Water

De vakantie zit erop. Voor het warme weer hoef je het land niet uit. In plaats van naar het Zuiden, is er nu een trek naar het Noorden. Met name de Mediterrane landen zoeken de verkoeling in Scandinavië, en misschien ontvluchten ze ook het massatoerisme thuis wel, wat de leefbaarheid ook danig onder druk zet. Toerisme is wel een sector waar Groningen in wil groeien maar ook aan die groei zitten grenzen in elk geval is dat wat Groningers zelf ook aangeven. Maar een Groningse vierdaagse, zo als in augustus voor de tweede keer werd georganiseerd, is natuurlijk prima. Groningen is prachtig en zeker ook in augustus.

De paar dagen dat het geen 25 graden werd, was het goed toeven in de tuin. De beukenhaag snoeien bijvoorbeeld, Het gazon lekker kort houden. In de schaduw van de bomen blijft het nog groen. De potten met bloeiende planten water geven en de schaaltes met water in de tuin voor vogels en ander leven in de tuin ook regelmatig bijvullen. Stil zitten in de tuin is best ingewikkeld, want er is altijd iets te doen en de natuur, de daas bijvoorbeeld, laat je ook niet met rust. Maar in een aura van deet en zonnebrandcreme is het best te doen.

Om de provincie ook in de zomer aantrekkelijk te houden voor zowel de eigen inwoners als toeristen, is een hoop water nodig. Voor de recreatie op of aan onze vaarwegen, plassen en meren, voor de sportieve evenementen om gehydrateerd te blijven, voor het groen in de gemeente en voor de agrarische gewassen die overal op het land staan. Dat ging deze zomer in onze provincie nog prima. Maar op andere plaatsen in het land moest wel aan de noodrem worden getrokken. Rivieren die bijna droog staan en water wat op rantsoen gaat voor specifieke gebruiksdoeleinden.

Berichten over de gasopslagen en of die wel voldoende gevuld zijn voor de winter, daar zijn we de afgelopen jaren aan gewend geraakt. Maar of de waterbergingen wel gevuld zijn voor de komende zomer, die kenden we nog niet, maar daar werd deze zomer op een aantal plekken in het land wel gebruik van gemaakt.

Er moet daar wel voldoende voor regenen, hier of ergens stroomopwaarts van onze rivieren. Na de zomer dan maar.



***Bericht van
de wethouder***



Kwartier
Zorg & Welzijn

GRATIS ADVIES VOOR OUDEREN

Waarvoor kan je bij de vrijwillig
ouderadenadviseur terecht?

- Wensen op het gebied van welzijn, wonen en zorg
- Informatie over voorzieningen en regelingen
- Activiteiten in de buurt



De vrijwillige
ouderadenadviseur komt bij
je thuis. Meer informatie of
aanmelden? Bel dan met
Kwartier: 0598-364900



Contact

Onze redactie ontvangt graag
artikelen voor POSOtief en de
website. Heeft u een verhaaltje,
leuke foto of gedichtje ?

Mail dan naar:

[info@poso-
middengroningen.nl](mailto:info@poso-middengroningen.nl)

Vissen rondom de Grote vijver in het Gorechtpark

Op woensdagmiddag 22 juli 2026 waren er ongeveer 20 vissers die rondom de grote vijver in het Gorechtpark op jacht gingen om vissen uit de vijver te tillen. Het eruit tillen is maar tijdelijk, want direct na het fotograferen (Zie foto's) worden de vissen vanuit de leefnetten teruggeplaatst in de vijver. Misschien worden ze de volgende keer er weer uitgehaald. Onder de goede leiding van onze vrijwilliger, Daan Hulsebos, verliep de middag vissen tot ieders tevredenheid. Op het moment van dit schrijven gaan ze voor het laatst vissen op woensdag 29 juli a.s. Dit is tevens een inhaalwedstrijd.

Er werd gestreden om wie het grootste aantal vissen vangt en om wie die ene vis vangt met het grootste gewicht. Wat het gewicht betreft: Mevrouw Scherpenhuizen was deze middag de winnares met een brasem van 1860 gram. Op de voet gevolgd door: De heer Alle Douma met een brasem van 1850 gram. Beide vissers van harte gefeliciteerd.





30^e Fraeylema Koetsentocht met NK op 5 september

Tijdens de 30^e Fraeylema Koetsentocht worden de Nationale Kampioenschappen van de Nederlandse Vereniging Traditioneel Gerij gehouden. Dit geeft extra cachet aan deze prachtige, jaarlijkse tocht door Midden-Groningen.

Het deelnemersveld voor deze tocht met traditionele koetsen en rijtuiggen begint zich al aardig te vormen: van Coach, Spider, Victoria, Prins Albert, Sociabele, jachtwagens, en nog veel meer naar diverse trams en bedrijfsrijtuiggen! Enkelspan- en dubbelspan paarden gaan de rijtuiggen trekken. Notabelen en gasten in fraaie kledij passend bij het tijdsbeeld laten zich met veel grandeur verplaatsen op de diverse aanspanningen. De route gaat wederom door dorpen en landerijen en passeert kerken en statige Groninger boerderijen. De organisatie verwacht weer veel publiek langs de hele route en zeer zeker bij de diverse stops, waar de aanspanningen en hun reizigers extra goed bekeken kunnen worden. De presentatie en prijsuitreiking vindt weer op het prachtige Landgoed Fraeylemaborg in Slochteren plaats.

Vertrekpunt: Manege de Woldstreek Schildwolde

Stops: Kerk Hellum, Zonnehuis Ufkenshuis Siddeburen, Meinardi Noordbroek

De volledige route is vermeld op onze website.

<https://www.fraeylemakoetsentocht.nl/programma-en-route/>



Na de zomer weer nieuwe cursussen bij Kwartier

Na de zomer starten er weer verschillende cursussen en trainingen bij Kwartier Zorg & Welzijn. Wilt u nieuwe mensen ontmoeten, beter leren omgaan met veranderingen, meer ontspannen of ontdekken wat u energie geeft? Dan is er wellicht een cursus die bij u past. Ons aanbod dit najaar:

Ontspan! (start 9 september)

Leer verschillende ontspanningstechnieken en ontdek wat u helpt om meer rust te ervaren.

Creatief Leven (start 14 september)

Voor inwoners die zich eenzaam voelen en meer verbinding, richting en plezier in hun leven willen vinden.

Voluit! (start 17 september)

Ontdek uw talenten en mogelijkheden en leer hoe u meer regie kunt nemen over uw leven.

Krachtig Leven met Chronisch Verlies (start 23 september en 18 november)

Voor mensen die te maken hebben met veranderingen en verlies door een chronische ziekte, beperking of afnemende gezondheid.

Grip & Glans (start 22 oktober)

Oefen om het leven meer glans te geven en u te richten op zaken waar uzelf iets aan kunt veranderen, meer grip te krijgen en zich hierdoor beter voelen.

Doen! (start 22 oktober)

Voor mensen die meer zelfvertrouwen willen ontwikkelen en stappen willen zetten richting een actief en betekenisvol leven.

Onze cursussen bieden niet alleen praktische handvatten, maar ook de mogelijkheid om ervaringen te delen en nieuwe contacten op te doen.

Meer informatie of aanmelden? Tel.: 0598 36 49 00

Email: info@kwartierzorgenwelzijn.nl



Vraag het aan Ronald van DIG050

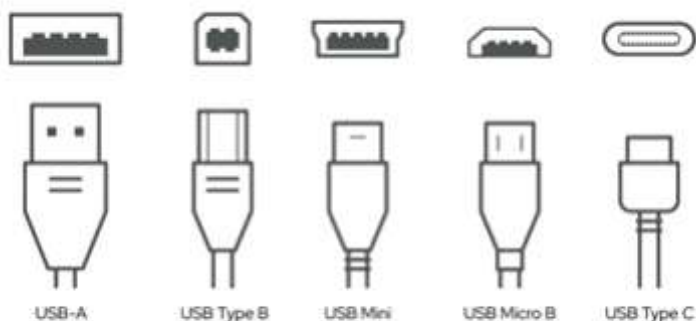
Beste Ronald,

Ik heb op mijn computer meerdere soorten usb aansluitingen. Mijn vraag is of de een beter of sneller is dan de andere. Welke kan ik het best voor wat gebruiken en hoeveel soorten zijn er.

Hallo Bert, bedankt voor je vraag.

De USB-poort (Universal Serial Bus) is misschien wel de meest gebruikte pc-poort bij moderne hardware. Er zijn verschillende soorten USB-aansluitingen, waarvan USB-A, USB-C, Micro-USB en Mini-USB de bekendste zijn. USB-A zit al lang op een computers, sinds januari 1996 en die is groter dan USB-C. Tegenwoordig wordt USB-C vaak gebruikt en ook op de nieuwe telefoons of usb sticks en andere hardware. Het verschil?

Ronald



Ronald is de digitale probleem oplosser van DIG050. Geen vraag is te moeilijk voor hem! Heeft u een vraag voor Ronald?

Stuur het naar: info@dig050.nl of kom eens langs aan de Hoofdstraat 54 in Hoogezand.

Wij helpen u bij bijna al uw digitale vragen!

Hoofdstraat 54 in Hoogezand

Van maandag tot en met donderdag van 09.30 tot 15.30u!



Samen koken bij De Onvergetelijke Kookclub Midden-Groningen

Elke tweede donderdag van de maand opent het Aletta Jacobs College zijn deuren voor De Onvergetelijke Kookclub Midden-Groningen. Mensen met dementie koken hier samen met hun partner, familielid of andere naaste een heerlijke maaltijd. Dat gebeurt in het kooklokaal aan de Laan van de Sport 6, onder begeleiding van een professionele kok en een betrokken team van vrijwilligers.

“Plezier, een gezellig avondje uit en het ontmoeten van lotgenoten staan tijdens deze avond centraal”, vertelt coördinator Jenny Eewold. “We zijn erg blij dat het Aletta Jacobs College ons ook in het nieuwe schooljaar weer gebruik laat maken van deze prachtige locatie.”

De eerstvolgende kookavonden beginnen om 17.00 uur en vinden plaats op donderdag 10 september, 8 oktober, 12 november en 10 december. Er wordt gekookt in de keukens van de afdeling praktijkonderwijs. De deelnemers hoeven geen ervaren koks te zijn. Iedereen draagt naar eigen wens en mogelijkheden een steentje bij.

De veilige en ontspannen sfeer zorgt ervoor dat deelnemers zichzelf kunnen zijn. Tijdens het snijden, roeren en tafeldekken ontstaan vaak vanzelf mooie gesprekken. Ook voor de naasten is het waardevol om ervaringen te delen met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. De vrijwilligers zorgen ervoor dat iedereen zich welkom voelt en waar nodig een helpende hand krijgt.

Jenny Eewold: “Wij nodigen mensen met dementie en hun naaste uit de regio Midden-Groningen van harte uit om zich aan te melden voor een onvergetelijke avond. De kosten bedragen 10 euro per persoon. Dit is inclusief een driegangendiner, een welkomstdrankje en koffie of thee na afloop.”





De olifantenverzameling

Zoals u op bijgaande foto's kunt zien is deze hobby/verzameling aardig uit de hand gelopen. Inmiddels ben ik ook gestopt met verzamelen, mede i.v.m. de ruimte.

Hoe is deze verzameling ontstaan.

In 1977 werkte ik op de financiële afdeling van een transportbedrijf. Als enige vrouw binnen de mannenwereld kreeg ik nog wel eens wat extra en zo ook eind 1977. De chauffeurs tankten met een pas van DKV. De baas kreeg eind van het jaar een cadeautje van DKV, namelijk een doosje houten olifantjes. En deze werden aan mij gegeven. Dit was het begin van de huidige 850 stuks. In de loop van 1978 gingen mijn man ik naar Parijs. Dit hadden we verdiend door te stoppen met roken en het geld op te sparen. In Parijs zijn veel straatverkopers. Zo ook met olifantjes. Hierna kwamen vrienden en familie onze collectie aanvullen. En wij zelf ook natuurlijk. Uit alle streken van de wereld. Italië, Zweden, Indonesië, Duitsland, Frankrijk, Voormalig Joegoslavië, Filipijnen, India, Kenia, en zo kan ik nog even doorgaan. Uiteraard ook veel uit Nederland. En we hebben ze ook laten blazen bij een glasblazer.

Ik wil er een paar uitlichten:

Op de foto zie je een houten olifant die mijn man in 1955 cadeau kreeg. Deze is gemaakt in de fabriek Nooitgedacht in IJlst. (bekend van de schaatsen)

Het serviesje heb ik gekregen van vrienden. Zij heeft dit als kind gekregen, Het Japanse serviesje is inmiddels meer dan 90 jaar oud.

Bij veel olifantjes zit een verhaal, b.v. een Olifant die de vader van een vriend kreeg plm. 100 jaar geleden, als prijs bij het biljarten. Verder bestaat de collectie uit glas (o.a. Swarovski), zilver, metaal, hout en zelfs ivoor. De olifantjes kregen allemaal een nummer en in een boekje hield ik dan bij van wie en waar ze vandaan kwamen.

Gelukkig staan ze in een vitrinekast, want stofvrij maken kost minimaal 1 dag. Prins Bernard verzamelde ook olifanten (had er meer dan 4000) maar ja die had ook meer ruimte. Zo zie je maar waar 1 gekregen doosje olifanten toe kan leiden.



Weet u waarvoor u bij de sociale teams terecht kunt?

Bij het ouder worden kunnen vragen of problemen ontstaan op het gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën. In onze sociale teams werken verschillende medewerkers en organisaties samen. We hebben ieder onze eigen kennis en ervaring. Soms hebben we meteen een antwoord op uw vraag, soms kijken we samen met u wat u het beste kan doen.

U kunt met allerlei vragen aankloppen. Voorbeelden van vragen zijn:



"Ik voel me vaak eenzaam. Kan ik met iemand praten?"

"Ik wil graag vrijwilligerswerk doen. Waar kan ik terecht?"

"Ik wil iets in mijn buurt organiseren. Waar begin ik?"

"Ik heb aanpassingen nodig in huis. Hoe regel ik dat?"

"Hoe kan ik zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen?"

"Ik kan mijn rekeningen niet meer betalen en lig daar wakker van. Hoe los ik dit op?"

"De zorg voor mijn dementerende man wordt steeds zwaarder. Wie kan mij helpen?"

Natuurlijk kunt u ook andere vragen hebben. Aarzel niet en neem contact met ons op! U kunt ons bellen op werkdagen tot 12.30 via 0598 72 98 00 of per mail contact opnemen.

Sociaal team West (Erasmusweg 147, 9602 AD Hoogezand)

E-mail: sociaalteamwest@midden-groningen.nl

Sociaal team Zuid (Laan van de Sport 2, 9603 TG Hoogezand)

E-mail: sociaalteamzuid@midden-groningen.nl

Sociaal team Oost (Troelstralaan 8, 9649 HN Muntendam)

E-mail: sociaalteamoost@midden-groningen.nl

Sociaal team Noord (Twee Kerspelenweg 5, 9621 AX Slochteren)

E-mail: sociaalteamnoord@midden-groningen.nl



Kwartier
Zorg & Welzijn

Oproep Oproep Oproep Oproep Oproep Oproep Oproep Oproep

Soms kom je in je leven iets tegen wat je erg interesseert of wat je op de een of andere manier raakt. Iets moois, iets uitdagends, iets duurs, iets ontroerends of wat dan ook. Het kan van alles zijn. Als je dat “ding” besluit te bewaren en laten we eerlijk zijn, dat doen we allemaal wel eens, kunnen er een paar dingen gebeuren.

Je vergeet het en komt het na soms maanden weer tegen en de aanvankelijke interesse is er niet meer en je besluit het weg te gooien. Maar je kan er ook opnieuw door gefascineerd worden en je gaat op zoek naar nog zo iets dergelijks. Van een worden het er meer en soms worden het er veel of soms teveel.

In de verzameling van de dame uit bijgaand artikel ging het om olifantjes en die zijn natuurlijk goed te bewaren, of zoals bij mijn overbuurvrouw die fingerhoedjes verzamelt en er echt al honderden heeft. Ook dat is prima te doen en ook leuk om te zien.

Het wordt anders als je besluit om bijv. oude auto's of motorfietsen te gaan verzamelen. Dan kom je al gauw opslagruimte tekort en waarschijnlijk ook financiële ruimte, want goedkoop is het niet. In die gevallen gaat de hobby vaak over in werk en maakt men er een bedrijf van.

Dus, je gooit het weg, je bewaart het en krijgt er steeds meer, of je maakt er je werk van.

Wat ons bij de redactie een leuk idee lijkt, is om de echte verzamelaars eens hun verzameling, waar ze vaak trots op zijn, eens aan meer mensen te laten zien.

Als je een mooie verzameling hebt en die zou willen laten zien, laat ons het dan weten en stuur foto's en een bijpassend verhaaltje naar redactie@poso-middengroningen.nl

De verzameling wordt anoniem in Posotief geplaatst zonder verwijzing naar van wie de verzameling is en waar deze te vinden zou zijn. Je wilt geen ongewenst bezoek krijgen die je mooie verzameling graag wil “bekijken” natuurlijk.

We zijn erg benieuwd ! Geniet alvast van de foto's en het verhaal erbij van de olifantenverzameling dat we geplaatst hebben.

De redactie.





Nieuws van de Kredietbank Midden-Groningen

Veel mensen beginnen het nieuwe jaar met goede voornemens. Misschien herkent u dat. Wilt u in 2026 graag beter op uw geld letten? Dat is een goed idee. De prijzen zijn gestegen en dat merkt bijna iedereen in de portemonnee. Daarom geven wij u tips:

Schrijf uw inkomsten en uitgaven op. Dat kan in een kasboekje of gewoon in een schrift. Zo ziet u meteen waar uw geld naartoe gaat.

Let op uw energie- en boodschappenuitgaven. Controleer of uw maandbedrag nog klopt. Vergelijk prijzen en maak een eenvoudig weekmenu. Dat kan kosten besparen.

Houd belangrijke papieren bij elkaar in één mapje. Bewaar rekeningen, brieven en bankafschriften overzichtelijk. Dat geeft rust en voorkomt stress als u iets moet terugzoeken.

Hulp nodig? U staat er niet alleen voor.

Misschien wilt u in 2026 graag meer grip op uw geld. Wij, Kredietbank Midden-Groningen, kunnen u daarbij helpen. Gratis, zonder oordeel en in uw eigen tempo. We nemen rustig de tijd en kijken hoe we u kunnen helpen. Als u dat prettig vindt, kunnen we bij u thuis langskomen. U mag altijd zelf beslissen.

U kunt ons gerust bellen op 0598 – 37 37 99 of mailen naar kredietbank@midden-groningen.nl.



ZINN

Ik kan me zelfstandig redden dankzij de ondersteuning van ZINN Gezondheidszorg.

De fysio- en ergotherapeuten, logopedisten, diëtisten en psychologen van ZINN Gezondheidszorg behandelen ook aan huis. De ervaren behandelaars begeleiden bij revalidatie, werken aan vitaliteit en bieden ouderen ondersteuning om zich thuis zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen redden.

zinngesondheidszorg.nl | 050 585 2000

Dag van de Mantelzorg 2026

Op **10 november** is het de landelijke Dag van de Mantelzorg. Een moment waarop we extra aandacht besteden aan iedereen die zorgt voor een partner, familielid, vriend of buur die hulp nodig heeft. Ook dit jaar organiseert het Steunpunt Mantelzorg van Kwartier Zorg & Welzijn verschillende activiteiten voor mantelzorgers. Het programma wordt binnenkort bekendgemaakt. Daarnaast kunnen mantelzorgers in aanmerking komen voor de mantelzorgwaardering als blijk van waardering voor hun inzet.

Om deel te kunnen nemen aan de activiteiten en de mantelzorgwaardering te ontvangen, is het belangrijk dat mantelzorgers staan ingeschreven bij het Steunpunt Mantelzorg. Bent u mantelzorger en nog niet ingeschreven? Neem dan contact op via 0598 36 49 00 of mail naar mantelzorg@kwartierzorgenwelzijn.nl.

Zorgt u voor een ander? Dan zijn wij er voor u!



STEUNPUNT MANTELZORG
MIDDEN-GRONINGEN



Kwartier
Zorg & Welzijn



Fysiotherapie Hoogezand is een brede fysiotherapiepraktijk. Naast algemene fysiotherapie beschikken wij over verschillende specialisaties zoals:

- Manuele therapie
- Bekkenterapie
- Incontinentietherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Geriatrische therapie
- Oedeemtherapie
- Kinderfysiotherapie
- Shockwave therapie
- Hydrotherapie
- Thuiszorgfysiotherapie
- Redcord therapie
- MSU echografist

Wilt u wat aan uw conditie doen dan kunt u onder begeleiding van een fysiotherapeut trainen in een van onze moderne oefenzalen in het Gezondheidscentrum de Pleiaden, Wega 4 te Hoogezand of Sappemeer Medisch Centrum, Noorderstraat 151c te Sappemeer.

Fysiotherapie Hoogezand

Tel: 0598-324040

Email: info@fysiotherapie-hoogezand.nl

Website: www.fysiotherapie-hoogezand.nl





Lifestyle beurs op 21 november. Komt u ook?

De herfst krijgt kleur in november, want dan wordt voor de 14e keer de POSO Lifestyle Beurs georganiseerd – hét evenement voor wie inspiratie, gezelligheid en verrassingen zoekt.”

Een beurs vol beleving

Wat ooit begon als een kleinschalige bijeenkomst voor liefhebbers van lifestyle en welzijn, is inmiddels uitgegroeid tot een vaste waarde in de regio. Dit jaar kunnen bezoekers rekenen op een bruisende mix van stands. Met ongeveer 70 standhouders – waaronder veel maatschappelijke organisaties – krijgen bezoekers de kans om in gesprek te gaan, advies te krijgen en nieuwe mogelijkheden te ontdekken. Het biedt een breed scala aan informatie, advies en activiteiten rondom thema's als gezondheid, wonen, reizen, voeding en zingeving.

Een ontmoetingsplek

De POSO Lifestyle Beurs staat ook bekend als een gezellige ontmoetingsplek. “We willen een dag bieden waarop mensen zich laten inspireren, elkaar ontmoeten en gewoon genieten.” Juist die persoonlijke sfeer maakt de beurs zo geliefd bij de bezoekers.

De wereld van lifestyle en welzijn verandert snel. Om bij te blijven en onze bezoekers steeds weer iets nieuws te bieden, willen we weten wat ú aanspreekt. Zo kunnen we de beurs vernieuwen op een manier die past bij uw wensen en interesses.”

Daarom roept de organisatie bezoekers actief op om mee te denken over de invulling van toekomstige edities. Welke thema's spreken aan? Welke trends verdienen meer aandacht? Wat maakt de beurs voor hen nog aantrekkelijker? Tijdens de beurs kunnen bezoekers hun ideeën en suggesties eenvoudig achterlaten, zodat de organisatie samen met het publiek blijft bouwen aan een inspirerend en eigentijds evenement.

Kom en beleef het mee!

Wie zin heeft in een dag vol nieuwe ideeën, bijzondere ontmoetingen en gezellige sfeer, mag deze editie van de POSO Lifestyle Beurs niet missen.

Praktische informatie

De POSO Lifestyle Beurs vindt plaats op 21 november 2026 in de Kalkwijkhal te Hoogezand. De deuren staan open, van 13.00 tot 17.00 uur. De toegang is gratis.

Contact opnemen met de commissie Lifestyle-beurs kan via; secretariaatlifestylebeurs@hotmail.com

Hallo **JUMBO** **Hoogezand en Sappemeer**

OOK DEZE UITGAVE IS WEER MEDE MOGELIJK
GEMAAKT DANKZIJ ONDERSTAANDE ADVERTEERDERS

Fysiotherapie Hoogezand
Gem MG Schuldhulpverlening
Hotel Restaurant Faber
Jumbo Sappemeer
Kielzog Theater Kunstencentrum
Kwartier Zorg en Welzijn
Masis

Reensche Compagnie
Specsavers Hoogezand
Uitvaartzorg Brouwer
Van Kasteel
Van Smaak (Ingrid Buursma)
Veldkamp & Elzinga Notarissen
ZINN
ZaVie



Afvalkalender op papier? Kom even
langs bij DIG050 en daar printen ze de
kalender voor u uit!

Hoofdstraat 54 in Hoogezand



Persoonlijke
uitvaartzorg naar
wens en budget,
ongeacht
waar verzekerd.

Neem gerust contact met ons
op voor een informatief en
of vrijblijvend adviesgesprek.

Bij een melding van
overlijden kunt u **24/7**
bellen naar: **0598 399036**

UITVAARTZORG BROUWER

*Parklaan 8
9601 AN Hoogezand*

*info@uitvaartzorg-brouwer.nl
www.uitvaartzorg-brouwer.nl*

Eerste scootmobieltocht van 2026

Op dinsdag 21 Juli is de eerste scootmobieltocht van dit jaar gereden.

De eerste tocht op 4 Juni werd afgelast i.v.m. de voorspelling van slecht weer. Achteraf had het wel door kunnen gaan, want de aangekondigde regen kwam pas aan het einde van de middag. De tweede van 23 Juni werd in overleg met de EHBO afgelast vanwege de extreme warmte. De scootmobieltocht van dinsdag 21 Juli ging wel door en is goed verlopen met mooi weer en een aangename temperatuur. Er gingen 18 scootmobielen van start en de route werd door de deelnemers als mooi ervaren.

Bij de pauzestop Romala in Kielwindeweer was het een gezellige boel, de koffie/thee met een stuk gebak smaakten prima en door het lekkere weer konden we buiten zitten. Onderweg naar Kielwindeweer voelde één deelnemer zich benauwd, in overleg met de EHBO'er is hij door de servicebus van Medipoint naar huis in Hoogezand gebracht. Meint Dekker, onze voorzitter, heeft zijn scootmobiel naar Hoogezand gereden.

Het voorbereiden kost toch aardig wat tijd. De routes worden van tevoren gereden om te kijken of de route klopt en alles veilig genoeg is om er met een scootmobiel langs te rijden. De routes worden uitgeprint en iedere deelnemer krijgt de route. Verkeersregelaars, EHBO, Medipoint, WelZorg, en de begeleiders die mee gaan op de fiets, krijgen van tevoren de route en verdere informatie zodat ze zich kunnen voorbereiden. Hierbij wat foto's van de rustpunten met de deelnemers.



Mijn hart is niet perfect
moet je maar eens zien
het zit vol met kleine scheurtjes
en kleine breuken bovendien

Mijn hart is niet perfect
maar heus het is waar
het heeft veel mooie kamers
waarin ik menigeen bewaar

Mijn hart is niet perfect
dat geef ik eerlijk toe
van al het leed op deze wereld
wordt het best een beetje moe

Mijn hart is niet perfect
en tóch is hij uniek
want het ritme van mijn hart
maakt de prachtigste muziek

Jouw hart is niet perfect
dit geldt voor iedereen
maar als je 't openstelt
dan ben je niet alleen

Want alle harten samen
vormen een mooie melodie
als we samen kunnen leven
in perfecte harmonie



ZwanieSchrijft

HERSENSPINSELS

ZS



Welkom bij de Reensche Compagnie

Een kleine, betrokken woningstichting in het hart van Hoogezand. Wij verhuren fijne appartementen voor senioren én voor volwassenen vanaf 35 jaar die op zoek zijn naar een prettige, veilige woonplek. Geen haast of bureaucratisch gedoe, maar gewoon **oprechte aandacht** voor mensen. Want daar zijn wij in gegroeid: door gewoon te doen en te blijven doen. ✓

Of u nu kiest voor sociale of vrije sectorhuur: u vindt bij ons een plek die bij u past. Zin in een kop koffie en een kennismaking? Loop gerust binnen aan de Tak van Poortvlietstraat 361. Of neem contact met ons op. We maken graag tijd voor u.

Hoe neemt u contact met ons op?

☎ (0598) 32 26 64

✉ info@reenschecompanie.nl

🌐 www.reenschecompanie.nl

Huren in de vrije sector: Nieuwbouw in het Stadshart van Hoogezand

In onze nieuwbouwcomplexen Atlantaborg I en II verhuren we 76 comfortabele appartementen in de vrije sector. Energiezuinig, gasloos en met alles wat u nodig heeft op loopafstand.

Alle woningen zijn levensloopbestendig en ongeveer 76 vierkante meter groot. U heeft drie kamers, een privé parkeerplaats en een in pandige fietsenstalling op de begane grond. Inschrijven is vanaf 35 jaar.

Huren in de sociale sector: Zelfstandig, maar niet alleen

We verhuren in totaal 180 seniorenappartementen, verdeeld over twee gebouwen in Hoogezand.

Inschrijven is vanaf 55 jaar, huren vanaf 60 jaar. Alle verdiepingen zijn bereikbaar met de lift en hebben automatische toegangsdeuren. En aan gemak is ook gedacht: u heeft een eigen berging, u kunt een scootmobielstalling met oplaadpunt huren en een autobox.



Zijn de letters te klein?

Moeite met het lezen van dit blad?

Bent u zat van uw huidige montuur?

Toe aan nieuwe heldere glazen?

Of benieuwd hoe het met uw ogen is?

Maak dan een afspraak voor een professionele oogmeting bij Specsavers Hogezand

Winkelcentrum De Hooge Meeren (tegenover de HEMA)

Gorecht Oost 153 M

Tel: 0598 – 70 40 50

Specsavers

Dag van de Ouderen van 1 tot en met 7 oktober

Van **1 tot en met 7 oktober 2026** staat de Dag van de Ouderen weer volop in de belangstelling. Op verschillende locaties worden activiteiten georganiseerd voor senioren. Het thema van dit jaar wordt op een later moment bekendgemaakt. De feestelijke week begint op **1 oktober** met het hijsen van de vlag bij Sint Jozef. Inmiddels hebben verschillende locaties toegezegd aan de activiteiten mee te doen. Dat zijn onder andere het Ufkeshuis in Siddeburen, De Lijwiekstee in Noordbroek, het Woldwijckcentrum, Gockingaheem, Broeckhof in Zuidbroek, 't Spinnenweb in Sappemeer en het Dorpshuis in Muntendam. Ook Stichting Ouderen Actief Muntendam doet mee.

Op de meeste locaties wordt een gezellig muzikaal programma aangeboden. Op sommige plaatsen wordt dit gecombineerd met een maaltijd, waarbij onder andere stampot op het menu staat. Ook zijn verschillende artiesten vastgelegd. **Doeke en Wieske** treden op in 't Spinnenweb en in Kolham. Op **7 oktober** zijn de **Fresco Accordeons** te gast in het Ufkeshuis. In Muntendam treedt het duo **Klevende Liefde** op en Stichting Ouderen Actief Muntendam ontvangt op **3 oktober** zanggroep **Flexibel**. Wie liever geniet van een gezellige middag met lekkernijen kan terecht in het Woldwijckcentrum, waar voor ouderen een **High Tea** wordt georganiseerd. Het programma is nog voorlopig en wordt de komende tijd verder aangevuld. Het definitieve overzicht met alle activiteiten, locaties en tijden wordt gepubliceerd in de **Regiokrant**.

Bent u al Vriend van POSO?

POSO is een stichting die zich inzet voor 50plussers in de gemeente Midden-Groningen en activiteiten organiseert, veelal samen met andere plaatselijke organisaties. U kunt hierbij denken aan zomeractiviteiten als fiets- en scootmobieltochten, vissen, klootschieten, wandelen, een bezoek aan de Historische werf, een rondrit met een oude bus en bezoek aan het Nationaal bus-museum. Maar POSO zet zich ook in bij de Internationale dag van de ouderen, organiseert de Lifestylebeurs voor 50 plus, rijvaardigheidsritten en in samenwerking met het Aletta Jacobs College workshops met koken, beautymiddagen of een lekkere lunch bereid door leerlingen. Naast de activiteiten is de POSO maatschappelijk betrokken en stelt zich ten doel de belangen van ouderen te behartigen door overleg en samenwerking of voorlichting met gemeente en andere organisaties.

POSO bestaat geheel uit vrijwilligers. Met behulp van subsidies, giften, sponsorgeld en advertentie-opbrengsten worden de activiteiten gefinancierd. De vrijwilligers willen zich nu en in de toekomst graag blijven inzetten. Iedere bijdrage is belangrijk om dit ook te kunnen blijven financieren. Wilt u ook dat POSO de activiteiten kan blijven doen en wilt u dit financieel steunen? Wordt dan Vriend van de POSO door een vrijwillige bijdrage van 15 euro per jaar aan ons over te maken.

POSO heeft de ANBI status. Uw bijdrage is met in achtneming van de geldende belastingregels aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. Opgave kan via mail naar penningmeester@poso-middengroningen.nl met vermelding van uw naam en woon- en mailadres. Namens het bestuur en vrijwilligers van POSO, hartelijk dank.

Naam: _____

Adres: _____

Postcode / Woonplaats: _____ / _____

Mailadres: _____

Telefoonnummer: _____

U kunt het formulier opsturen naar POSO p/a Vossenburcht 6, 9649 KC Muntendam, of de gegevens mailen naar: penningmeester@poso-middengroningen.nl

Namens bestuur en vrijwilligers van POSO, hartelijk dank.

Bedrijven	Particulier:	Hr. En Mw. Nieborg
Fysiotherapie Hoogezand	Hr. Andelbeek	Hr. K Pot
Gem MG Schuldhulpverlening	Hr. en Mw. Boekholt	Hr E Prummel
Hotel Restaurant Faber	Mw. A. Bodewes	F. Raneri
Jumbo Sappemeer	Hr. En Mw. Boerema	Hr. J. Reinders
Kwartier Zorg en Welzijn	Mw. M. Bueving	M.M. Rietveldt
Masis	Mw. T. Davids	Mw. Z. Rollema-Toet
Reensche Compagnie	Hr. B. van Duijvenvoorde	Hr. Routers
Specsavers Hoogezand	Mw. G. Drenth	Mw.M. Schaank
Uitvaartzorg Brouwer	Mw. A van Duuren	Mw. J. Schilthuis
Van Kasteel	Mw. G.A. van Eerden-Wigcering	Smith
Van Smaak (Ingrid Buursma)	Mw. M. Folkers en H. Kooi	Hr. L. van Son
Veldkamp & Elzinga Notarissen	Mw. M. Fransen	Mw. S. Spijker
ZINN PDF bestand	T.L.J. Galdermans	Mw. J. van der Steeg
ZaVie	Hr. C. Goddijn	Hr. M. Talsma
	Mw. A. Gorter	Hr. En Mw. Tilman
	Hr. T. Guns	Hr. En Mw. Timmer
	Hr. P. Haneman	Fam Timmer
Bedrijven vrienden	Hr. H. Haze	Mw. G. vd Tuin
De Boer Schoenmode	Hr. B. Honhoff	Mw. Vegter
Het Meisje van Rustenburg	Mw. W. Hummel-Niemeijer	Hr. J. Veldhuis
iT-Land/Veldhuis	Mw. S. Kaman	Hr. En Mw. Veldman
juwelier Meijer	Hr. W. Kiewiet	Hr. I. Vinckers
Jopie Jong Woninginrichting	Hr. W. Koelmans	Mw. Vos-Huizinga
Keurslager Smit	Mw. G. Koster	Mw. G. de Vreede-de Rooij
Londeman Mannenmode	Hr. W. Kraeima	Hr. En Mw. De Vries
Mitra Dranken Vogel	Mw. F.G. Kranenborg	Hr. M. de Vries
Reinders Installatietechnieken	Mw. W. Kleefman	Mw. J. Vriesema
Restaurant De Gouden Zon	J. Leegstra	Hr. EN Mw. Wever
Van der Klei Optiek	Hr. J Leeuwerink	Hr. S. wiersma
Vereniging dorpsbelangen Hark- stede	Mw. Meijer-Tichelaar	Mw. W. de Wind
	G Moesker	Hr. M. Zuiderveld
	Mw. G.Mulder	

BENT U DOOR OMSTANDIGHEDEN EVEN UIT BALANS?

Wilt u de glans weer terug, wilt u zich weer nuttig en blij voelen? Doe dan mee aan de cursus:

Grip & Glans

Opgeven en meer
informatie:

info@kwartierzorgenwelzijn.nl

of bel naar:

06-52520067 / 0598-364900



Kwartier
Zorg & Welzijn



Hoe werkt het?

- Geen moeilijke gesprekken maar gewoon aan de slag met dingen die u blij maken.
- Haalbare stappen maken, mensen ontmoeten en leren kennen, uzelf nuttig voelen.
- Zes weken, één bijeenkomst per week, van ongeveer twee uur. Na drie maanden een terugkombijeenkomst.
- De kosten zijn 25 euro inclusief lesmateriaal en consumptie. Zijn de kosten een probleem? Neem gerust contact op, er zijn diverse regelingen mogelijk.